

Einheitlicher Landeskadertest Aerobicturnen 2026

Leistungsgrundlagentest zur Landeskaderberufung 2027

Technisches Komitee Aerobicturnen
im
Deutschen Turner-Bund e.V.

Inhalt

Leistungsgrundlagentest zur Landeskaderberufung 2027.....	1
1 Allgemeine Hinweise	4
1.1 Punktezusammensetzung	4
1.2 Abnahme und Eintragung	5
1.2.1 Vorgehensweise.....	5
1.2.2 Ablauf.....	6
1.3 Kleidung	6
2 Athletik	7
2.1 A: Achterlauf	7
2.1.1 Ablauf.....	7
2.1.2 Anforderungen	8
2.1.3 Bewertung.....	8
2.1.4 Hinweise für Prüfer:in.....	8
2.2 SK1: Seilspringen	8
2.2.1 Ablauf.....	8
2.2.2 Anforderungen	9
2.2.3 Hinweise für Prüfer:in.....	9
2.3 SK2: Plyometrische Sprünge	9
2.3.1 Ablauf.....	9
2.3.2 Anforderungen	9
2.3.3 Bewertung.....	10
2.3.4 Hinweise für Prüfer:in.....	10
2.4 SK3: Counter Movement Jump	10
2.4.1 Ablauf.....	10
2.4.2 Bewertung.....	10
2.4.3 Hinweise für Prüfer:in.....	11
2.5 KA1: Stützkraft Kombination.....	11
2.5.1 Ablauf.....	11
2.5.2 Anforderungen	12
2.5.3 Bewertung.....	12
2.5.4 Hinweise für Prüfer:in.....	12
2.6 KA2: Kipphänge.....	12
2.6.1 Ablauf.....	12
2.6.2 Anforderungen	13
2.6.3 Bewertung.....	13
2.6.4 Hinweise für Prüfer:in.....	13
2.7 KA3: Liegestütze.....	14
2.7.1 Ablauf.....	14
2.7.2 Anforderungen	14
2.7.3 Bewertung.....	14
2.7.4 Hinweise für Prüfer:in.....	15
2.8 KA4: Handstand.....	15
2.8.1 Ablauf.....	15
2.8.2 Anforderungen	15
2.8.3 Bewertung.....	16
2.8.4 Hinweise für Prüfer:in.....	16
3 Beweglichkeit (B)	16

3.1 B1: Vorbeugen im Grätschsitz („Briefmarke“)	16
3.1.1 Ablauf	16
3.1.2 Anforderungen	16
3.1.3 Bewertung	17
3.1.4 Hinweise für Prüfer:in	17
3.2 B2: Querspagat	17
3.2.1 Ablauf	17
3.2.2 Anforderungen	17
3.2.3 Bewertung	18
3.2.4 Hinweise für Prüfer:in	18
3.3 B3: Spreizen im Stütz	18
3.3.1 Ablauf	18
3.3.2 Anforderungen	18
3.3.3 Bewertung	19
3.3.4 Hinweise für Prüfer:in	19
3.4 B4: Beweglichkeit Oberkörper	19
3.4.1 Ablauf	19
3.5 B5: Fuß- & Kniestreckung	20
3.5.1 Ablauf	20
3.5.2 Anforderungen	20
3.5.3 Bewertung	20
4 Turnelemente (TE)	21
4.1 Ablauf	21
4.2 Punktvergabe	21
4.3 Bewertung der Ausführung	22
4.4 Liste Turnelemente	22
5 Aerobicelemente (AE)	23
5.1 AK 9-11 (ND)	24
5.2 AK 12-14 (Youth)	26
5.3 AK 15-17 (Junior)	29
5.4 AK 18+ (Senior)	32
6 Auswertung	36
6.1 Regelung zur Berufung zum Landeskader	36
7 Ausfall	36
7.1 Ausfall vor dem Leistungsgrundlagentest	36
7.2 Ausfall während des Leistungsgrundlagentests	36
8 Anhang	37
8.1 Punkteverteilung Elemente	37
8.2 Punkteverteilung Elemente-Ausführung	39
8.3 Punkteverteilung Turnen-Ausführung	41

1 Allgemeine Hinweise

Der bundeseinheitliche Landeskadertest ist ein Element im Berufungsprozess in Landeskader Aerobicturnen für das Jahr 2027.

Für den Landeskadertest Aerobicturnen 2026 wurde bewusst eine Vielzahl an Übungen gewählt, um eine **Bestandsaufnahme** der Fähigkeiten der Sportlerinnen und Sportler in Deutschland zu erhalten. Die Stationen sind wie beim Bundeskadertest, allerdings wurde das Leistungsniveau an die Anforderungen für Landeskadersportler:innen angepasst. Die Kaderberufung und Kadereinteilung erfolgen nach Sichtung der Ergebnisse des Landeskadertests. Es muss in der AK angetreten werden, in der man im Berufungsjahr 2027 turnt.

1.1 Punktezusammensetzung

Nach diesen Bewertungskriterien wird ein Ranking sowie ein Leistungsprofil der Sportlerinnen und Sportler erstellt.

Athletik		
Ausdauer/ Sprungkraft (A/SK)	Kraftausdauer (KA)	Beweglichkeit (B)
A: Achterlauf 10	KA1: Stützkraftkombination 10	B1: Hüfte „Briefmarke“ 5
SK1: Seilspringen 10	KA2: Kipphänge 10	B2: Hüfte Querspagat 5/5
SK2: Plyometrische Sprünge 10	KA3: Liegestütze 10	B3: Spreizen im Stütz 5
SK3: Counter-Movement-Jump 10	KA4: Handstandkombination 10	B4: Oberkörper „Brücke“ 5
		B5: Fuß & Kniestreckung 5
40 Punkte	40 Punkte	30 Punkte
Athletik gesamt: 110 Punkte		

Turnen		
Turnelemente	max. Wert	Turnen Ausführung
T1: Rollen	9	TA: Ausführungspunkte nach Tabelle 30
T2: Räder	15	
T3: Überschlüge	16	
	40	
40 Punkte		30 Punkte
Turnen gesamt: 70 Punkte		

Elemente			
AK 9-11 (National Development)		max. Wert	
F1:	Dynamic Strength	4	
F2:	Static Strength	4	
F3:	Leg Circle	4	
F4:	Dynamic Jump	4	
F5:	Form Jump	12	
F6:	Split Jump/Leap	4	
F7:	Turn / Flexibility	8	
WE:	Wahlelement	6	
(abzgl. 2 Streichblöcke: -)		Σ 34	
		100 Punkte	
AK 15-17 (JUNIOR)		max. Wert	
F1:	Dynamic Strength	13	
F2:	Static Strength	6	
F3:	Leg Circle	7	
F4:	Dynamic Jump	20	
F5:	Form Jump	14	
F6:	Split Jump/Leap	14	
F7:	Turn	14	
WE:	Wahlelement	7	
(abzgl. 2 Streichblöcke: -)		Σ 83	
		100 Punkte	
AK 12-14 (Youth)		max. Wert	
F1:	Dynamic Strength	6	
F2:	Static Strength	6	
F3:	Leg Circle	6	
F4:	Dynamic Jump	11	
F5:	Form Jump	17	
F6:	Split Jump/Leap	6	
F7:	Turn	15	
WE:	Wahlelement	6	
(abzgl. 2 Streichblöcke: -)		Σ 63	
		100 Punkte	
AK 18+ (SENIOR)		max. Wert	
F1:	Dynamic Strength	16	
F2:	Static Strength	6	
F3:	Leg Circle	7	
F4:	Dynamic Jump	20	
F5:	Form Jump	24	
F6:	Split Jump/Leap	15	
F7:	Turn	24	
WE:	Wahlelement	10	
(abzgl. 3 Streichblöcke: -)		Σ 102	
		100 Punkte	
Elemente Ausführung: 100 Punkte			
Elemente gesamt: 200 Punkte			

Gesamtpunktzahl Kadertest: 380 Punkte
--

1.2 Abnahme und Eintragung

Der Test wird dezentral über die Landesturnverbände (LTV) organisiert und abgenommen, jedoch mit einem einheitlichen Leistungsgrundlagentest.

Um die Einteilung in die Kaderstrukturen besser beurteilen zu können, muss in den Kaderüberprüfungen sowohl eine Erfassung der Messwerte als auch der Punkte erfolgen. Die Prüfer:innen tragen die ermittelten Messwerte und die entsprechend zugeordneten Punkte an der jeweiligen Station ein. Ferner werden besondere Umstände der Erhebung notiert (Abbruch durch Prüfer:in, Nichtdurchführbarkeit, Abweichungen in der Abnahme, etc.).

Grundlage der Bewertung der Athletikstationen ist die in den Beschreibungen der einzelnen Übungen (Anforderung) definierte perfekte Ausführung. Wird ein kleiner Fehler hintereinander gezeigt, werden zwei Verwarnungen ausgesprochen. Ab der dritten Verwarnung wird die Wiederholung nicht gezählt.

Bei den turnerischen Elementen und den Aerobicelementen wird neben dem Wert für das gezeigte Element die Ausführung separat bewertet (analog CoP AER).

1.2.1 Vorgehensweise

Für die Abnahme werden die Prüfer:innen und Kampfrichter:innen wie folgt ausgewählt:

- Elemente: Kampfrichter:innen mit FIG-Brevet, dann DTB Brevet
- Turnen: Trainer:innen mit Turn-Know-How und mindestens B-Lizenz
- Athletik: FIG/DTB Kampfrichter:innen oder Trainer:innen mit mindestens C-Lizenz

Die Zuteilung erfolgt nach folgender Reihenfolge:

- Kampfrichter FIG Brevet Level / DTB Brevet / LTV Brevet
- Trainer:innen A-Lizenz / B-Lizenz / C-Lizenz
- *(Trainer:innen A- bzw. B-Lizenz mit zusätzlichem DTB Brevet werden Trainer:innen mit A- bzw. B-Lizenz ohne DTB-Brevet vorgezogen.)*

Pro Station wird jeweils ein:e bis zwei Prüfer:innen eingeteilt. Bei der Elemente- und Turnprüfung sind mindestens 2 Prüfer:innen einzusetzen. Heimtrainer:innen, die nicht als Prüfer:innen eingesetzt sind, haben bei der Testabnahme Abstand zu wahren und dürfen während der „Prüfung“ keine verbalen Hilfestellungen geben. Eine Kommunikation zwischen Prüfer:innen und Heimtrainer:innen ist während des Tests nicht erlaubt. Die Prüfer:innen haben eine neutrale Rolle einzunehmen und gewährleisten eine sportlich faire Abnahme. Sofern ein:e Heimtrainer:in eine Beschwerde hat, kann er/sie sich an den/die Landesfachwart:in des LTV wenden, diese überwachen den Ablauf und das Prüfungsverfahren. Die Prüfer:innen führen in Stichpunkten ein Protokoll mit Abnahmeproblemen und Entscheidungsbegründung in Sonderfällen.

Für die Überarbeitung des Kadertests ist der erweiterte LSA (TK Nachwuchs- & Leistung, Cheftrainerin, Nachwuchstrainerin und Stützpunkttrainer*innen ATZ) in Zusammenarbeit mit dem Kampfrichterausschuss verantwortlich und steht für Fragen zur Verfügung.

1.2.2 Ablauf

Alle Sportler:innen einer Altersklasse durchlaufen nacheinander die Stationen in derselben Reihenfolge:

1.3 Kleidung

Sportlerinnen:

- Turnanzug mit kurzer enganliegender Hose (z.B. Hotpants) und Strumpfhose
- Für ND Sportlerinnen ist das Tragen einer Strumpfhose optional
 - Wettkampffrisur
 - Aerobicshuhe
 - Es dürfen Handgelenkschoner bzw. Bandagen verwendet werden

Sportler:

- Turnanzug mit kurzer Sporthose (keine langbeinige Hose erlaubt)
- Wettkampffrisur
- Aerobicshuhe

Trainer:innen:

- Vereinskleidung

Kampfrichter:innen/Prüfer:innen:

- Deutschlandanzug oder neutrale Kleidung schwarz

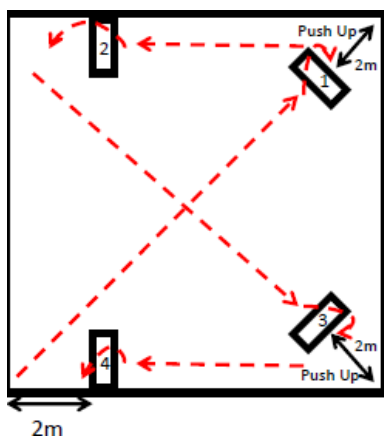
2 Athletik

2.1 A: Achterlauf

<u>Notwendige Geräte:</u>	7 x 7 m (Fläche), Steppbretter (25 cm)
<u>Notwendige Ausstattung:</u>	mit Aerobicshuhen auf Aerobicboden
<u>Anzahl Versuche:</u>	1

Als Grundaufbau wird ein 7m x 7m Feld genutzt. Der Aufbau der erfolgt gemäß nebenstehender Skizze. Die Steppbretter mit Erhöhung haben etwa 25cm Höhe und stehen 2m von der jeweiligen Ecke entfernt. Der Sportler/ die Sportlerin beginnt, wie in der Skizze gezeigt, in der linken unteren Ecke.

2.1.1 Ablauf



- ➔ Lauf von links unten nach rechts oben
- ➔ Überspringen von Hocker Nr. 1
- ➔ Liegestütz in Ecke Nr. 1 gemäß Minimalkriterien
- ➔ Lauf von rechts oben nach links oben
- ➔ Überspringen von Hocker Nr. 2
- ➔ und Berühren des Bodens mit beiden Händen
- ➔ Lauf von links oben nach rechts unten
- ➔ Überspringen von Hocker Nr. 3
- ➔ Liegestütz in Ecke Nr. 3 gemäß Minimalkriterien
- ➔ Lauf von rechts unten nach links unten
- ➔ Überspringen von Hocker Nr. 4 und Berühren des Bodens mit beiden Händen

Nach dem Ablauf von **6 Runden** endet die Zeitnahme mit dem Berühren des Bodens mit beiden Händen.

2.1.2 Anforderungen

Beide Hände müssen komplett den Boden berühren (nur das Berühren der Finger oder nur einer Hand wird mit einer Zeitstrafe belegt. Das Steppbrett muss übersprungen werden. Wenn die Füße oder ein Bein/Fuß seitlich am Steppbrett vorbeigeführt werden, kommt ebenfalls eine Zeitstrafe zum Einsatz. Ob das Steppbrett mit beiden Füßen gleichzeitig oder nacheinander übersprungen wird, ist dem Sportler/ der Sportlerin überlassen. Es muss auf den Füßen gelandet werden, ohne dass die Hände den Boden berühren. Danach kann in den Liegestütz gesprungen werden. Der Liegestütz muss ohne Hohlkreuz durchgeführt werden. Der Liegestütz muss erst beendet werden (Arme gestreckt, Po noch unten also in einer Linie mit dem Körper), bevor zum weiteren Laufen aufgestanden wird. Bei der Ausführung der Liegestütze, des Überspringens des Steppbretts oder dem Berühren des Bodens erfolgt bei unzureichender Ausführung einmalig eine Verwarnung. Jede weitere unzureichende Ausführung wird mit einer Zeitstrafe von 3s belegt.

2.1.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ND	Zeit (min)	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25	1:20	1:15	1:10	1:05
AG		1:45	1:40	1:35	1:30	1:25	1:20	1:15	1:10	1:05	1:00
Jun		1:40	1:35	1:30	1:25	1:20	1:15	1:10	1:05	1:00	0:55
Sen		1:35	1:30	1:25	1:20	1:15	1:10	1:05	1:00	0:55	0:50

Zeitstrafen: 3 Sekunden

2.1.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 stoppt die Zeit und sagt die Rundenzahl zu Beginn jeder Runde laut an: *“Beginn 1. Runde, Beginn 2. Runde, Beginn 3. Runde, Beginn 4. Runde, Beginn 5. Runde, und letzte Runde”*.

Bei unzureichender Ausführung ist die Verwarnung mit Begründung laut anzusagen: z.B. *“Verwarnung: Steppbrett nicht richtig übersprungen”, “Verwarnung: Liegestütz nicht tief genug”* oder *“Verwarnung: eine Hand den Boden nicht berührt”*. Bei weiterer unzureichender Ausführung sind die Fehler mit Begründung laut anzusagen: z.B. *“1. Zeitstrafe: Liegestütz nicht ordentlich beendet”* oder *“2. Zeitstrafe: nur 1 Bein über das Steppbrett geführt”*.

Dokumentation der evtl. Zeitstrafen muss mit Begründung erfolgen.

2.2 SK1: Seilspringen

Notwendige Geräte: 1 Stoppuhr mit Timerfunktion

Notwendige Ausstattung: mit Aerobicchuhen

Anzahl Versuche: 1

2.2.1 Ablauf

Der/die Turner*in beginnt auf das Startsignal und hat 60 Sekunden Zeit. Gezählt wird die Anzahl der beidbeinigen Durchschläge. Doppel-Durchschläge sind nicht gestattet.

2.2.2 Anforderungen

Der/die Turner*in springt (beidbeinig mit gestreckt gespanntem Körper) mit dem Seil möglichst ohne Unterbrechung.

ND und Youth Sportler/Sportlerin: die Knie dürfen leicht gebeugt sein.

Junior und Senior Sportler/Sportlerin: die Knie müssen durchgängig gestreckt sein.

2.2.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ND	Anzahl in 60s	80x	85x	90x	95x	100x	105x	110x	115x	120x	125x
AG		90x	95x	100x	105x	110x	115x	120x	125x	130x	135x
Jun		100x	105x	110x	115x	120x	125x	130x	135x	140x	145x
Sen		110x	115x	120x	125x	130x	135x	140x	145x	150x	155x

2.2.3 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet den 60 Sekunden- Timer. Es ist eine Timerfunktion zu verwenden, bei der nach Ablauf der Zeit ein akustisches Signal ertönt. Bei unzureichender Ausführung wird eine Verwarnung laut angesagt. Prüfer 2 zählt die gültigen Seilsprünge.

2.3 SK2: Plyometrische Sprünge

Notwendige Geräte: 6 Steppbretter (25 cm),
Stoppuhr mit Timerfunktion, Maßband
Notwendige Ausstattung: mit Aerobicshuhen auf Aerobicboden
Anzahl Versuche: 1

2.3.1 Ablauf

Die sechs Steppbretter werden hintereinander in einer Reihe aufgestellt. Der Abstand kann der Sportler/ die Sportlerin individuell anpassen. Jedes Steppbrett muss im Hocksprung mit geschlossenen Beinen ohne Pausen übersprungen werden. Der Hocksprung muss den Minimalanforderungen des CoP entsprechen. Innerhalb von 30 Sek müssen so viele Steppbretter wie möglich übersprungen werden. Nach dem letzten Steppbrett erfolgt jeweils ein Strecksprung mit halber Drehung (Doppelsprünge oder kurze Pause möglich) und die Reihe wird in gleicher Ausführung zurückgesprungen.

2.3.2 Anforderungen

Jedes Steppbrett, das mit direktem Absprung nach dem Hocksprung übersprungen wurde, zählt als eine Wiederholung (zusätzlich zählt das erste übersprungene Steppbrett einer Reihe, auch wenn davor eine Pause erfolgt ist). Wird nicht direkt weitergesprungen, wird die Wiederholung des vorherigen Steppbretts nicht gezählt. Entspricht der Hocksprung nicht der Minimalanforderung, wird die Wiederholung nicht gezählt. Es darf kein Anlauf zum Überspringen der Steppbretter genommen werden.

Folgende Ausführungsfehler werden verwarnet bzw. nicht gezählt:

- Der Hocksprung entspricht nicht den Minimalanforderungen (Knie unter Taillenhöhe):
-->Die Wiederholung wird nicht gezählt
- Die Beine sind beim Absprung hüftbreit geöffnet:
--> mittlerer Ausführungsfehler/ die vorherige Wiederholung wird nicht gezählt
- Absprung mit kurzer Pause (nicht reaktiv)
--> Es werden 2x Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen mit diesem Fehler nicht gezählt

Hinweis:

Insgesamt kann es nur 2 Verwarnungen geben, aber dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt

2.3.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ND	Anzahl übersprungener Steppbretter	12	14	16	18	20	22	24	26	27	28
AG		16	18	20	22	24	26	28	30	31	32
Jun		20	22	24	26	28	30	32	34	35	36
Sen		24	26	28	30	32	32	34	36	37	38

2.3.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in gibt das Startsignal und startet den 30s- Timer. Es ist eine Timerfunktion zu verwenden, bei der nach Ablauf der Zeit ein akustisches Signal ertönt.

Der/die Prüfer:in zählt die übersprungenen Steppbretter laut mit. Bei unzureichender Ausführung wird eine Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird das übersprungene Steppbrett nicht gezählt und die vorherige Zahl erneut laut angesagt.

2.4 SK3: Counter Movement Jump

Notwendige Geräte: 1 Maßband bis 3m

Ausführung: mit Aerobicshuhen

Anzahl Versuche: 2

2.4.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin steht mit geschlossenen Füßen seitlich an einer Wand. Der zur Wand gerichtete Arm wird senkrecht nach oben gestreckt. Die Höhe der obersten Stelle der Fingerspitzen wird markiert. Im Anschluss erfolgen durch den Sportler/ die Sportlerin zwei Versuche eines senkrechten, beidbeinigen Sprunges aus dem Stand ohne Anlaufschritt. Die Hand wird dabei in der höchsten Position an die Wand geschlagen. Eine Ausholbewegung der Arme ist erlaubt. Es wird die Differenz zwischen Ausgangshöhe und Sprunghöhe gemessen. Der beste Versuch wird gewertet.

2.4.2 Bewertung

AK	Messwert	Punkte
----	----------	--------

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ND	Sprunghöhe in cm	20	25	30	35	38	40	43	45	48	50
AG		25	30	35	40	42	45	48	50	53	55
Jun		30	35	40	45	48	50	53	55	58	60
Sen		35	40	45	50	52	55	58	60	63	65

2.4.3 Hinweise für Prüfer:in

Prüfer 1 und 2 messen die Differenz zwischen den Markierungen. Der bessere Versuch zählt. Werden z.B. 59 cm erreicht, zählt der nächsttiefere Wert, also 58cm.

2.5 KA1: Stützkraft Kombination

Notwendige Geräte: glatter Boden, kein Teppich
Notwendige Ausstattung: ohne Aerobicshuhe
Anzahl Versuche: 2

Der/Die Sportler:in darf einen zweiten Versuch absolvieren. Es muss allerdings die gesamte Stütz Kombination auch beim 2. Versuch gezeigt werden. Der bessere Versuch wird gezählt.

2.5.1 Ablauf

Um die Maximalpunktzahl bei dieser Übung zu erreichen, zeigt der Sportler/ die Sportlerin folgende Stützkraft-Kombination:

Beginn im Winkelstütz/L-Support. Es wird bis zu 10 Sekunden gehalten, der Prüfer gibt nach der 10. Sekunde ein Signal zum Absetzen. Spätestens nach 5 Sekunden (Part 3. und 4.) daran wird eine oder zwei Drehungen im L-Support geturnt. Für den Straddle-Support wird nach maximal 5 Sekunden Pause neu angesetzt. Der Straddle-Support wird bis zu 10 Sekunden gehalten (5. und 6.). Spätestens nach 5 Sekunden (7. und 8.) wird eine oder zwei Drehungen im Straddle-Support geturnt.

Für den Schweizer Handstand wird nach maximal 5 Sekunden Pause neu angesetzt. Der Grätschwinkelstütz wird mindestens 2 Sekunden gehalten daraus wird der Schweizeransatz (9) in den Stand oder in den Handstand (10) geturnt.

Hinweis:

Nach dem Halten von L- und Straddle-Support wird jeweils neu angesetzt. Es gibt keine Übergangspunkte. Pause max. 5 Sekunden zwischen den Übungen.

Aufteilung der Punkte:

- | | |
|---|-----------------|
| 1. L-Support 5 Sekunden | +1 Punkt |
| 2. L-Support 10 Sekunden | +1 Punkt |
| 3. Neu ansetzen: L-Support 1 Drehung | +1 Punkt |
| 4. L-Support 2 Drehungen | +1 Punkt |
| 5. neu ansetzen: Straddle Support 5 Sekunden | +1 Punkt |
| 6. Straddle Support 10 Sekunden | +1 Punkt |
| 7. Neu ansetzen: Straddle-Support 1 Drehung | +1 Punkt |
| 8. Straddle-Support 2 Drehungen | +1 Punkt |
| 9. neu ansetzen entweder: Straddle 2 Sekunden halten und Hochziehen in den Stand (Schweizeransatz) | +1 Punkt |

10. neu ansetzen **oder:** Straddle Support 2
Sekunden halten und über den Schweizer in den
Handstand

+2 Punkte

2.5.2 Anforderungen

Sofern die Mindestanforderungen des CoP erfüllt wurden, wird jeder Schritt der o.g. Abfolge mit einem Punkt (bzw. 2 Punkten für den Schweizer in die Handstandposition) bewertet. Berührt ein Fuß den Boden (Touch) wird der Punkt nicht gegeben. Dies gilt auch für die Teilübungen 9. und 10. sowie die Übergänge.

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnet:

- Bei einzelnen, kleineren Fehlern (Füße leicht gebeugt, Knie leicht gebeugt, leichte Ausgleich-Bewegung der Balance)
--> werden pro Übung 2 Verwarnungen ausgesprochen
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
--> wird ein Punkt abgezogen

2.5.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Alle AK	absolvierte Übungsbestandteile	(siehe 2.5.1 Ablauf)									

2.5.4 Hinweise für Prüfer:in

Die Prüfer:innen beobachten die Übung und achten auf evtl. Ausführungsfehler. Die Verwarnungen müssen laut mit Begründung angesagt werden.

2.6 KA2: Kipphänge

Notwendige Geräte: *Sprossenwand, Matte für den Rücken, evtl. Magnesia*
Notwendige Ausstattung: *ohne Aerobicshuhe*
Anzahl Versuche: *2*

2.6.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin hängt gestreckt an der Sprossenwand. Es darf ein Turnläufer so eingeklemmt werden, dass die untere hervorstehende Sprosse nicht in den Nacken drückt. Der Einsatz des Turnläufers ist frei wählbar. Die Füße berühren nicht mehr den Boden. Der Sportler startet mit gebückten Kipphängen. Wenn kein Kipphang gestreckt geschafft wird, kann der Sportler/in neu ansetzen und gegrätschte Kipphänge machen. Die Beine werden entweder gegrätscht bis mindestens auf die Höhe der Ellenbogen/ Kopf gehoben (bis zu 3 Punkte) oder gestreckt in die Bückposition gehoben und gestreckt wieder heruntergeführt (bis zu 10 Punkte) Eine Hüft-Kippbewegung muss sichtbar sein.

2.6.2 Anforderungen

Der gestreckte Versuch wird gezählt, wenn die Füße oben/seitlich und unten die Sprossenwand berührt haben. Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Ein Pausieren von mehr als 2s oder das Absetzen anderer Körperteile führt zum Abbruch der Abnahme. Die Wiederholungen müssen ohne Ausführungsfehler gezeigt werden. Das bedeutet, dass die Knie und Füße dauerhaft gestreckt und die Beine geschlossen sind. Beim Ausführen der Kipphänge dürfen die Beine nicht schwungvoll an das Holz zu fallen und dadurch wieder hochzuprellen.

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnet:

- Fußspitzen einmalig leicht aus der Streckung
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt
- Füße gebeugt
--> Die Wiederholung wird nicht gezählt
- Knie einmalig leicht aus der Streckung
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt
- Knie werden gebeugt, um den Kipphang zu absolvieren
--> Die Wiederholung wird nicht gezählt
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
--> Die Wiederholung wird nicht gezählt

2.6.3 Bewertung

AK	Messwert	Bis zu 3 Punkte gegrätscht, ab 4 Punkte gebückte Kipphänge									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ND	Anzahl	5	7	10	1	2	3	4	5	6	7
AG		6	9	12	1	2	4	6	8	10	12
Jun		6	9	12	1	2	4	6	8	10	12
Sen		6	9	12	1	2	4	6	8	10	12

2.6.4 Hinweise für Prüfer:in

Der Sportler startet mit gebückten Kipphängen. Wenn kein Kipphang gestreckt geschafft wird, kann der Sportler/in neu ansetzen und gegrätschte Kipphänge machen. Sollte der Sportler/in direkt mit gegrätschten Kipphängen starten, gibt es nur einen Versuch. Der/die Prüfer:in zählt die Anzahl der Kipphänge laut mit und achtet auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird der Kipphang nicht gezählt und einfach die vorherige Zahl erneut laut angesagt sowie eine Begründung genannt.

2.7 KA3: Liegestütze

<u>Notwendige Geräte:</u>	1 Stoppuhr mit Timerfunktion
<u>Notwendige Ausstattung:</u>	mit Aerobicshuhen
<u>Anzahl Versuche:</u>	1

2.7.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin befindet sich in der Bauchlage. Die Arme sind so breit aufgestellt, dass die Unterarme senkrecht zum Boden stehen. Die Position kennzeichnet die maximale Armbreite während der Ausführung der Liegestütze. Die Ausführung der Liegestütze beginnt im gestreckten Stütz. Die Arme werden gebeugt, bis die Oberarme und der obere Rücken eine Linie bilden und dann wieder gestreckt. Der Blick ist zum Boden gerichtet in Verlängerung der Wirbelsäule (Kopf nicht hängen lassen). Der Körper wird gleichmäßig nach unten und wieder hochgedrückt (Oberarme parallel zum Boden).

2.7.2 Anforderungen

Der Armwinkel zwischen Ober- und Unterarm muss bei jedem Liegestütz mindestens 90 Grad betragen, ansonsten wird der Versuch nicht gezählt. Beim Strecken der Arme ist besonders darauf zu achten, dass der Rücken nicht in die Überstreckung gebracht wird, ansonsten wird der Versuch nicht gezählt! Die Wiederholungen sollen gleichmäßig erfolgen. Der Sportler/ die Sportlerin für die Übungsausführung hat 60 Sekunden Zeit. Eine Pause in der Liegestützposition ist erlaubt. Sobald ein Körperteil auf dem Boden abgelegt wird, wird die Abnahme abgebrochen. Die Anzahl der nach Minimalkriterium ausgeführten Liegestütze wird gezählt. Um 8 bis 10 Punkte zu erhalten, müssen in direktem Anschluss an die Wiederholungen der Liegestütze 1x|3x| 5x Liegestütze mit Klatschen und ohne Pause gezeigt werden. Diese zählen nur, wenn sich die Handflächen in der Luft berühren und ein deutliches Klatschen zu hören ist. Die Zeit darf dabei überschritten werden.

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnet:

- Leichte Hohlkreuzposition in der Liegestützposition
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt.
- Bauch und Rücken sind nicht fixiert (leichte „Schlangenbewegungen“)
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal werden die Wiederholungen nicht gezählt.
- Knie sind gebeugt
--> Die Wiederholung wird nicht gezählt.
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
--> Die Wiederholung wird nicht gezählt.

2.7.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ND	Anzahl Liegestütze +	10	15	20	25	30	35	40	40+1	40+3	40+5
AG		15	20	25	30	35	40	45	45+1	45+3	45+5

Jun	Abdrücken mit Klatschen	20	25	30	35	40	45	50	50+1	50+3	50+5
Sen		25	30	35	40	45	50	55	55+1	55+3	55+5

2.7.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet den 60s- Timer. Es ist eine Timerfunktion zu verwenden, bei der nach Ablauf der Zeit ein akustisches Signal ertönt.

Der/die Prüfer:in 2 zählt die Anzahl der Liegestütze laut mit und achtet auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird der Liegestütz nicht gezählt und die vorherige Zahl erneut laut angesagt sowie eine Begründung genannt.

Der/die Prüfer:in 1 beobachtet ebenfalls die Ausführung der Übung und notiert sich, falls er/sie Liegestütze ~~noch~~ gegeben hätte oder weitere abgezogen hätte. Trotz lautem Zählen kann die Anzahl der Liegestütze nach Übungsende noch verändert werden, falls Prüfer:in 1 eine andere begründete Einschätzung hat.

Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfer:innen ist der LSA zu kontaktieren. Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen

2.8 KA4: Handstand

Notwendige Geräte: *Markierung (Maßband), Stoppuhr*

Notwendige Ausstattung: *ohne Aerobicshuhe*

Anzahl Versuche: *2*

Der Sportler/ die Sportlerin darf einen zweiten Versuch absolvieren. Der bessere Versuch wird dann gezählt.

2.8.1 Ablauf

Handstand laufen: Der Sportler/ die Sportlerin läuft bis zu max. 10 Meter in der Handstandposition. Dabei sind auf die gespannte Körperhaltung und geschlossene Beine zu achten.

2.8.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnet

- Fußspitzen einmalig gebeugt
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen
- Knie einmalig gebeugt
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen
- Rückbeuge/ Hohlkreuz
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen
- Beine geöffnet
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Teilübung abgebrochen

- Füße berühren den Boden
--> Teilübung wird abgebrochen und die nächste Teilübung fortgesetzt
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
--> wird ein Punkt abgezogen

Hinweis:

Bei Rückwärtsschritten wird die Abnahme abgebrochen, ebenso, wenn der Sportler/ die Sportlerin die Handstandposition verlassen muss.

2.8.3 Bewertung

Gehen in m

Alle AK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Meter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2.8.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in achtet auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird die Abnahme abgebrochen.

Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen

3 Beweglichkeit (B)

3.1 B1: Vorbeugen im Grätschsitz („Briefmarke“)

Notwendige Geräte: 8 feste blaue 5 cm Matten, Maßband
Notwendige Ausstattung: mit Aerobicshuhen
Anzahl Versuche: 1

3.1.1 Ablauf

Der Sportler/ Die Sportlerin sitzt im Grätschsitz mit den Füßen auf der entsprechenden Erhöhung. Der Spreizwinkel liegt bei 90°. Der Körper wird vorne abgelegt, dabei liegt der Oberkörper flach auf dem Boden auf, die Arme sind gestreckt nach vorn zu bringen, ein Rundrücken ist nicht zulässig. Die Position ist 5 s zu halten.

3.1.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

- Knie und Füße nicht gestreckt
--> Die Höhe wird nicht anerkannt und um 1 Punkt abgestuft
- Spreizwinkel größer als 90°
--> Die Abnahme wird nicht gezählt

- Bauch berührt nicht den Boden
--> Die Abnahme wird nicht gezählt
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
--> wird der Punkt nicht vergeben

3.1.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle AKs	Erhöhung in cm beidseitig	0	5	10	15	20

3.1.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet die Stoppuhr bei eingenommener Halteposition und zählt die Sekunden laut mit: "1, 2, 3, etc. bis 5 fertig". Die Prüfer:innen 1 & 2 achten auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt und wenn dies in der 5. Sekunde immer noch der Fall ist, ggf. um einen Punkt abgestuft.

3.2 B2: Querspagat

Notwendige Geräte: Stepbrett, Hocker/kleiner Kasten
Notwendige Ausstattung: mit Aerobicschuhen
Anzahl Versuche: 1

3.2.1 Ablauf

Der Sportler/Die Sportlerin setzt sich aufrecht in den Querspagat. Die Beine sind gestreckt. Auf eine korrekte Hüftstellung ist zu achten. Die Punktwerte beider Beine werden addiert. Die Endposition mit gelösten, seitlich gestreckten Armen ist 5 s zu halten. Die Ferse des vorderen Fußes wird auf die Erhöhung gelegt.

3.2.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

- Knie und Füße nicht gestreckt
--> Die Höhe wird nicht anerkannt und um 1 Punkt abgestuft
- Hüfte komplett ausgedreht
--> Die Höhe wird nicht anerkannt und um 1 Punkt abgestuft
- Starker Gleichgewichtsverlust
--> Die Abnahme wird nicht gezählt
- Spielbein nach innen gedreht
--> Die Höhe wird nicht anerkannt und um 1 Punkt abgestuft
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig
--> wird der Punkt nicht vergeben

3.2.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
Alle	Überspagat	Sitzen am Boden (0 cm)	1 Turnmatte (6 cm)	2 Turnmatten (12 cm)	Steppbrett (20 cm)	Steppbrett (höchste Stufe – 25 cm)

3.2.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet die Stoppuhr bei eingenommener Halteposition und zählt die Sekunden laut mit: *“1, 2, 3, etc. bis 5 fertig”*.

Die Prüfer:innen 1 & 2 achten auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt und wenn dies in der 5. Sekunde immer noch der Fall ist, ggf. um einen Punkt abgestuft.

Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfer:innen ist der LSA zu kontaktieren. Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen.

3.3 B3: Spreizen im Stütz

Notwendige Geräte: 4 Hocker bzw. 2 Kästen, Stoppuhr mit Timerfunktion

Notwendige Ausstattung: mit Aerobicshuhen

Anzahl Versuche: 1

3.3.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin stützt mit gestreckten Armen auf den Kästen. Innerhalb von 20 Sekunden werden die Beine abwechselnd in die Spagatposition gespreizt. Der Versuch wird nur gezählt, wenn die Mindestanforderung von 160 (CoP) Grad Spreizwinkel gegeben ist. Die Beine werden aktiv und kontrolliert geschlossen.

3.3.2 Anforderungen

Die Füße müssen in der Senkrechten schließen. Die Bewegung muss aber nicht unterbrochen bzw. angehalten werden. Es kann auch ein switchen / scheren der Beine erfolgen (durchziehen der Beine ohne Pause).

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwarnt:

- Fußspitzen einmalig leicht gebeugt
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Übung abgebrochen
- Knie einmalig leicht gebeugt
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Übung abgebrochen
- Abweichung der Spagat-Linie (Beine vorne und hinten diagonal)
--> Es werden 2 Verwarnungen ausgesprochen, ab dem 3. Mal wird die Übung abgebrochen
- Bei mittleren bis großen Ausführungsfehlern oder mehreren kleineren Fehlern gleichzeitig

--> wird der Punkt nicht vergeben

- Füße berühren den Boden

--> Übung wird abgebrochen

3.3.3 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
ND	Anzahl Spagatpositionen	4	6	8	10	12
AG, JUN, SEN		5	8	10	12	14

3.3.4 Hinweise für Prüfer:in

Der/die Prüfer:in 1 gibt das Startsignal und startet den 20s- Timer. Es ist eine Timerfunktion zu verwenden, bei der nach Ablauf der Zeit ein akustisches Signal ertönt.

Prüfer:in 2 und 3 zählen die Anzahl der erreichten Spagatpositionen laut mit und achten auf evtl. Ausführungsfehler. Bei oben genannten Ausführungsfehlern wird die Verwarnung mit Begründung laut angesagt. Ab der 3. unzureichenden Ausführung wird die Spagatposition nicht gezählt und die vorherige Zahl erneut laut angesagt sowie eine Begründung genannt.

Der/die Prüfer:in 1 beobachtet ebenfalls die Ausführung der Übung und notiert sich, falls er/sie Spagatpositionen gegeben oder weitere abgezogen hätte. Prüfer:in 1 und 2 geben Anzahl bekannt. Bei unterschiedlichen Ergebnissen wird der Mittelwert genommen.

Bei Uneinigkeit zwischen den Prüfer:innen ist der LSA zu kontaktieren. Es ist eine Dokumentation der unzureichenden Ausführung mit Begründung anzufertigen

3.4 B4: Beweglichkeit Oberkörper

Notwendige Geräte: *Winkelmesser, kleiner Kasten (36 cm hoch)*

Notwendige Ausstattung: *mit Aerobicshuhen*

Anzahl Versuche: *1*

3.4.1 Ablauf

Der Sportler/ die Sportlerin liegt in der Rückenlage auf dem Boden. Die Füße werden auf dem Kasten aufgestellt. Aus dieser Position stemmt der/die Sportler:in sich in die Brücke hoch, während die Füße auf dem Kasten stehen. Die Hände sind schulterbreit aufgesetzt und die Finger zeigen zu den Füßen. Die Beine müssen in der Endposition gestreckt und geschlossen sein. Die Arme müssen ebenfalls gestreckt sein. Die gemessene Gradzahl bezieht sich auf den Winkel, der zwischen dem Boden und der Linie „Mitte des Handgelenks-Schulter“ gebildet wird. Die Position muss 5 s gehalten werden.

3.4.2 Bewertung

AK	Messwert	Punkte				
		1	2	3	4	5
	In Grad	80°	90°	100°	110°	>110°

3.5 B5: Fuß- & Kniestreckung

<u>Notwendige Geräte:</u>	<i>Lineal/Maßband, Gegenstand der Linie darstellt (z.B. 5 cm Matte hinter Fuß zur Orientierung legen)</i>
<u>Notwendige Ausstattung:</u>	<i>ohne Aerobicchuhe</i>
<u>Anzahl Versuche:</u>	<i>1</i>

3.5.1 Ablauf

Der Sportler / Die Sportlerin sitzt mit dem Rücken an der Wand mit gestreckten Beinen, aufrechtem Oberkörper und Armen in Seithalte und streckt die Knie und Füße maximal. Die maximale Streckung der Knie und Füße sind 10 s zu halten. Sollten die Knie und Füße unterschiedlich gestreckt sein, wird jeweils die schwächere Seite bewertet. Die Bewertung der Fußstreckung erfolgt anhand von Vergleichsbildern. Der Abstand von der Ferse zum Boden wird mittels eines Lineals oder Maßbands gemessen. Hierüber können für die Fußstreckung 1 oder 2 Punkte und für die Kniestreckung 1 bis 3 Punkte erzielt werden. Gesamt können maximal 5 Punkte erzielt werden.



3.5.2 Anforderungen

Folgende Ausführungsfehler werden nicht gezählt bzw. verwahrt:

- Rücken rund --> Abnahme zählt nicht

3.5.3 Bewertung

Aufteilung der Punkte:

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Fußstreckung, Linie über allen Zehen | +1 Punkt |
| 2. Fußstreckung, Streckung unter der Linie | +1 Punkt |
| 3. Entfernung Ferse vom Boden bei durchgestrecktem Knie, 2 cm | +1 Punkt |
| 4. Entfernung Ferse vom Boden bei durchgestrecktem Knie, 4 cm | +1 Punkt |
| 5. Entfernung Ferse vom Boden bei durchgestrecktem Knie, 6 cm | +1 Punkt |

4 Turnelemente (TE)

<u>Notwendige Geräte:</u>	Turnläufer
<u>Notwendige Ausstattung:</u>	mit oder ohne Aerobicschuhe
<u>Anzahl Versuche:</u>	1 (2. Versuch bei Sturz)

4.1 Ablauf

Alle Turnelemente werden auf dem Turnläufer wahlweise ohne oder mit Aerobicschuhen geturnt. Der Sportler/ die Sportlerin zeigt in vorgegebener Reihenfolge die Turnelemente, die sicher geturnt werden können und erhält dafür die Punkte.

Sollte ein Sportler/in gestürzt sein, darf ein zweiter Versuch durchgeführt werden.

4.2 Punktvergabe

Wird ein Turnelement in technisch korrekter Ausführung gezeigt, erhält es jeweils den entsprechenden Wert (s. Tabelle Turnelemente). Hinzu kommt die Bewertung der Ausführung (B-Note) der einzelnen Turnelemente gemäß CoP (s. 4.1.2). Erfolgt ein „Sturz“ – wird berührt beispielsweise das mit Gesäß oder die Knie den Boden – erhält das Element den Wert 0 und in der Ausführung wird ein Punkt angezogen. Alle Werte der gezeigten Elemente werden summiert und die Punkte entsprechend der Punkteverteilung Turnelementewerte vergeben. Alle Abzüge werden summiert und die Punkte entsprechend der Punkteverteilung Ausführung vergeben.

Punkteverteilung Turnelementewerte:

Pro erturntem Turnwert gibt es einen Punkt. Also minimal 2 und maximal 40 Punkte.

Punkteverteilung Ausführung: Siehe Anhang 8.3

4.3 Bewertung der Ausführung

Definition der Abweichung vom Optimum	Abzüge
Optimale Ausführung	0
Ausführung mit kleiner Abweichung	0,1
Ausführung mit mittlerer Abweichung	0,3
Ausführung mit großer Abweichung	0,5
Mehrere Fehler (Summe)	Max. 0,8
Sturz	1,0

4.4 Liste Turnelemente

Turnerische Elemente	Beschreibung	Wert
Block 1: Rolle		
TE 1.1 Sprungrolle oder Flugrolle	Einen bis zwei Schritte und Einsprung zum beidbeinigen Absprung zur Sprungrolle oder Flugrolle	2
TE 1.2 Rolle rückwärts in die Liegestütz Position	Aus dem Schlusstand mit gestreckten oder gebeugten Beinen in die Rolle rw. Liegestütz Position mit gestreckten Armen ist die Endposition	3
TE 1.3 Rückwärtsrolle in den Handstand	Aus dem Schlusstand mit gestreckten oder gebeugten Beinen in die Rolle rw und über die gestreckten oder gebeugten Arme in den Handstand (Felgbewegung), Beine werden geschlossen abgebückt	4
Block 2: Rad		
TE 2.1 Rad rechts und links	Handstützüberschlag seitwärts auf der rechten und der linken Seite	2
TE 2.2 Radwende	Aus dem Stand, einem Hopser oder einem Schritt-Hopser, Radwende	5
TE 2.3 Freies Rad	Aus dem Stand, einem Hopser oder einem Schritt-Hopser, freies Rad	8
Block 3: Überschlagbewegungen		
TE 3.1 Bogengang vorwärts	Einen Schritt Absenken in den Bogengang vorwärts. Die Beine werden nacheinander vom Boden gelöst und kommen nacheinander auf (ohne Flugphase!).	3
TE 3.2 Bogengang rückwärts	Aus dem Stand mit Armen in Hochhalte über die Brücke in den (gespreizten) Handstand mit Absenken in die Schrittstellung. (Beine nacheinander/ ohne Flugphase).	5
TE 3.3 Menicelli oder Flick Flack	Beidbeiniger Absprung zum Menicelli aus dem Stand, deutliches Spreizen der Beine nach Absprung / Beidbeiniger Absprung zum Flick Flack aus dem Stand, Schulterabdruck (Kurbet) in 2. Flugphase.	8

5 Aerobicelemente (AE)

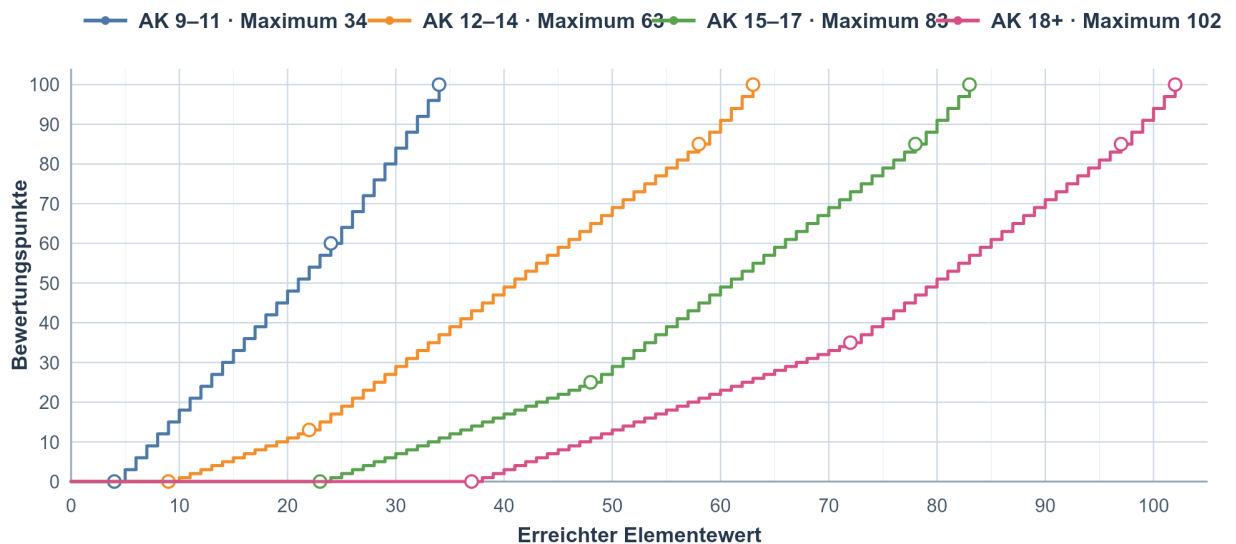
Der Sportler/ die Sportlerin zeigt nacheinander alle Elemente/ Wahlpflichtelemente der entsprechenden Altersklasse in vorgegebener Reihenfolge.

Im Anschluss, als letztes Element, wird das Wahlelement gezeigt. Bei diesem Element kann ein Bodenläufer genutzt werden. Wird ein Wahlelement als Base name Element wiederholt, muss der Wert höher sein (Maßgabe ist der aktuelle CoP 2025-2028), als die zuvor gezeigten Elemente/ Wahlpflichtelemente. Ein gleichwertiges oder niedrigeres Element erhält keinen Wert.

Bewertung der Ausführung der gezeigten Elemente:

Alle Sportler:innen turnen die vorgegebenen Elemente, die sie sicher beherrschen.

Punkteverteilung Schwierigkeit: siehe Anhang 8.1



Punkteverteilung Ausführung: siehe Anhang 8.2

5.1 AK 9-11 (ND)

Verpflichtend gezeigt werden:

- 8 von 10 vorgegebenen **Wahlpflichtelementen** (pro Block nur 1 Element)
- **zusätzlich 1** freigestelltes **Wahlelement**, welches ebenfalls in die Wertung kommt
- Die Elemente werden in der vorgegebenen Reihenfolge geturnt.

Anforderungen bzgl. Landungen (gültig für alle gezeigten Elemente):

- Insgesamt maximal 3 Landungen

Übersicht der Elemente-Anforderungen

Anzahl Ele.	Element	Wert	B-Note (Abzüge)
F1. DYNAMIC STRENGTH			
w/ m	Base Name: Push Up/ A-Frame		
1.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>PUSH UP (A101)</u>	1	
	<u>WENSON PUSH UP (A102)</u>	2	
	<u>A-FRAME (A114)</u>	4	
F2. STATIC STRENGTH			
	Base Name: Support		
2.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>L-SUPPORT (A 202)</u>	2	
	<u>L-SUPPORT 1/1 TURN (A 204)</u>	4	
	<u>STRADDLE SUPPORT (A 212)</u>	2	
	<u>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A 214)</u>	4	
F3. LEG CIRCLE			
	Base Name: Helicopter		
3.	<u>HELICOPTER TO PUSH UP (A 334)</u>	4	
F4. DYNAMIC JUMPS			
	Base Name: Air Turn/ Free Fall		
4.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>AIR TURN (B 403)</u>	3	
	<u>FREE FALL AIRBORNE (B 424)</u>	4	
F5. FORM JUMP			
	Base Name: Tuck/ Cossack/Pike/Straddle/Split		
5.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>TUCK JUMP (B502)</u>	2	
	<u>TUCK JUMP TO SPLIT (B513)</u> nur Mädchen	3	
	<u>1/1 TURN TUCK JUMP (B 504)</u>	4	
	<u>½ TUCK JUMP TO SPLIT (B514)</u> nur Mädchen	4	
	<u>TUCK JUMP TO PU (B524)</u>	4	
6.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>COSSACK JUMP (B533)</u>	3	
	<u>COSSACK JUMP TO SPLIT (B544)</u> nur Mädchen	4	
7.	<u>STRADDLE JUMP (B594)</u>	4	

	F6. SPLIT LEAP / JUMP		
	Base Name: Sagittal Split/ Scissors Leap		
8.	<u>SPLIT JUMP (B 664)</u>	4	
	F7. TURN /F8. FLEXIBILITY		
	Base Name: Passé Turn		
9.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>1/1 TURNS- EN DEDANS (C 702)</u>	2	
	<u>2/1 TURNS- EN DEDANS (C 704)</u>	4	
	Base Name: Split/ Vertical Split/ Illusion		
10.	Wahl eines der folgenden Elemente (Jungen nur Illusion)		
	<u>VERTICAL SPLIT</u>	1	
	<u>SPLIT THROUGH</u>	2	
	<u>SPLIT ROLL</u>	3	
	<u>FREE VERTICAL SPLIT</u>	3	
	<u>ILLUSION</u>	4	
1	WAHLELEMENT	1-6	

5.2 AK 12-14 (Youth)

Verpflichtend gezeigt werden:

- 10 von 12 vorgegebenen **Wahlpflichtelementen** (pro Block nur 1 Element)
- **zusätzlich 1** freigestelltes **Wahlelement**, welches ebenfalls in die Wertung kommt
- Die Elemente werden in der vorgegebenen Reihenfolge geturnt.

6

Anforderungen bzgl. Landungen (gültig für alle gezeigten Elemente):

- Insgesamt maximal 4 Landungen

Übersicht der Elemente-Anforderungen

Anzahl Ele.	Element	Wert	B-Note (Abzüge)
F1. DYNAMIC STRENGTH			
w/ m	Base Name: Push Up/ A-Frame		
1.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>WENSON PUSH UP (A102)</u>	2	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME (A114)</u>	4	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON (A116)</u>	5	
	<u>EXPLOSIVE ½ TURN A-FRAME (A126)</u>	6	
F2.STATIC STRENGHT			
	Base Name: Support/ V Support		
2.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>L-SUPPORT (A 202)</u>	2	
	<u>L-SUPPORT 1/1 TURN (A 204)</u>	4	
	<u>L-SUPPORT 2/1 TURNS (A 206)</u>	6	
	<u>STRADDLE SUPPORT (A 212)</u>	2	
	<u>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A 214)</u>	4	
	<u>STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN (A 216)</u>	6	
	<u>V- SUPPORT (A 245)</u>	5	
F3. LEG CIRCLE			
	Base Name: Helicopter		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
3.	<u>HELICOPTER TO PUSH UP (A 334)</u>	4	
	<u>HELICOPTER TO SPLIT (A 345)</u>	5	
	<u>HELICOPTER TO WENSON (A 355)</u>	5	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO PU (A 336)</u>	6	

F4.DYNAMIC JUMPS			
Base Name: Air Turn/ Axel / Butterfly			
4.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>AIR TURN (B 403)</u>	3	
	<u>2/1 AIR TURNS (B 405)</u>	5	
	<u>BUTTERFLY (B 455)</u>	5	
	<u>AXEL (B 415)</u>	5	
Base Name: Free Fall/ Gainer/ Scale			
5.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>FREE FALL AIRBORNE (B 424)</u>	4	
	<u>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE (B 426)</u>	6	
	<u>GAINER ½ TWIST (B 435)</u>	5	
	<u>SCALE 1/1 TWIST (B 446)</u>	6	
F5.FORM JUMP			
Base Name: Tuck/ Cossack/Pike/Straddle			
6.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>TUCK JUMP (B502)</u>	2	
	<u>1/1 TURN TUCK JUMP (B 504)</u>	4	
	<u>TUCK JUMP TO PU (B524)</u>	4	
	<u>½ TUCK JUMP TO PUSH UP (B 525)</u>	5	
	<u>TUCK JUMP TO SPLIT (B513)</u> nur Mädchen	3	
	<u>½ TUCK JUMP TO SPLIT (B514)</u> nur Mädchen	4	
	<u>1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT (B 515)</u> nur Mädchen	5	
7.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>COSSACK JUMP (B533)</u>	3	
	<u>COSSACK JUMP TO SPLIT (B544)</u> nur Mädchen	4	
	<u>1/1 TURN COSSACK JUMP (B 535)</u>	4	
	<u>½ TURN COSSACK JUMP TO SPLIT (B 545)</u> nur Mädchen	5	
	<u>1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT (B 546)</u> nur Mädchen	5	
	<u>COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 556)</u>	6	
	<u>1/1 TURN PIKE JUMP (B 566)</u>	6	
8.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>STRADDLE JUMP (B 594)</u>	4	
	<u>1/1 TURN STRADDLE JUMP (B 596)</u>	6	
	<u>STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5116)</u>	6	

F6. SPLIT LEAP / JUMP			
Base Name: Sagittal Split/ Scissors Leap			
9.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SPLIT JUMP (B 664)</u>	4	
	<u>1/1 TURN SPLIT JUMP (B 666)</u>	6	
	<u>SCISSORS LEAP ½ TURN (B 626)</u>	6	
	<u>SPLIT JUMP TO SPLIT (B 675)</u> nur Mädchen	5	
	<u>½ TURN TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (B 676)</u> nur Mädchen	6	
F7. TURN			
Base Name: Passé Turn/ Horizontal			
10.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>2/1 TURNS- EN DEDANS (C 704)</u>	4	
	<u>3/1 TURNS- EN DEDANS (C 706)</u>	6	
	<u>1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 715)</u>	5	
Base Name: Split			
11.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SPLIT THROUGH</u>	2	
	<u>SPLIT ROLL</u>	3	
	<u>FREE VERTICAL SPLIT</u>	3	
Base Name: Illusion			
12.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>ILLUSION (C 724)</u>	4	
	<u>DOUBLE ILLUSION (C 726)</u>	6	
	<u>FREE ILLUSION (C 735)</u>	5	
1	WAHLELEMENT	1-6	

5.3 AK 15-17 (Junior)

Verpflichtend gezeigt werden:

- 11 von 13 vorgegebenen **Wahlpflichtelementen** (pro Block nur 1 Element)
- **zusätzlich 1** freigestelltes **Wahlelement**, welches ebenfalls in die Wertung kommt
- Die Elemente werden in der vorgegebenen Reihenfolge geturnt.

Anforderungen bzgl. Landungen (gültig für alle gezeigten Elemente):

- Insgesamt maximal 5 Landungen

Übersicht der Elemente-Anforderungen

Anzahl Ele.	Element	Punkte	B-Note (Abzüge)
F1. DYNAMIC STRENGTH			
w/ m	Base Name: Push Up/ A-Frame		
1.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>WENSON PUSH UP (A102)</u>	2	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME (A 114)</u>	4	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON (A 116)</u>	5	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN (A 126)</u>	6	
Base Name: Explosive High-V			
2.	<u>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP (A 157)</u>	7	
F2.STATIC STRENGTH			
Base Name: Support/ V Support			
3.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>L-SUPPORT (A 202)</u>	2	
	<u>L-SUPPORT 1/1 TURN (A 204)</u>	4	
	<u>L-SUPPORT 2/1 TURNS (A 206)</u>	6	
	<u>STRADDLE SUPPORT (A 212)</u>	2	
	<u>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A 214)</u>	4	
	<u>STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN (A 216)</u>	6	
F3. LEG CIRCLE			
Base Name: Helicopter			
4.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>HELICOPTER TO PUSH UP (A 334)</u>	4	
	<u>HELICOPTER TO SPLIT (A 345)</u>	5	
	<u>HELICOPTER TO WENSON (A 355)</u>	5	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO PUSH UP (A 336)</u>	6	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT (A 347)</u>	7	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON (A 357)</u>	7	

F4.DYNAMIC JUMPS			
Base Name: Air Turn/ Axel			
5.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>AIR TURN (B 403)</u>	3	
	<u>2/1 AIR TURNS (B 405)</u>	5	
	<u>AXEL (B 415)</u>	5	
	<u>DOUBLE AXEL (B 416)</u>	7	
Base Name: Free Fall/ Gainer/ Scale			
6.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>FREE FALL AIRBORNE (B 424)</u>	4	
	<u>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE (B 426)</u>	6	
	<u>GAINER ½ TWIST (B 435)</u>	5	
	<u>SCALE 1/1 TWIST (B 446)</u>	6	
Base Name: Butterfly			
7.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>BUTTERFLY (B 455)</u>	5	
	<u>BUTTERFLY 1/1 TWIST (B 457)</u>	7	
F5.FORM JUMP			
Base Name: Cossack/ Pike			
8.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>COSSACK JUMP (B533)</u>	3	
	<u>1/1 TURN COSSACK JUMP (B 535)</u>	5	
	<u>COSSACK JUMP TO SPLIT (B544)</u> nur Mädchen	4	
	<u>½ COSSACK JUMP TO SPLIT (B545)</u> nur Mädchen	5	
	<u>½ COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 557)</u>	7	
	<u>1/1 COSSACK JUMP TO SPLIT (B 546)</u> nur Mädchen	6	
	<u>1/1 TURN PIKE JUMP (B 566)</u>	6	
9.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>STRADDLE JUMP (B 594)</u>	4	
	<u>1/1 TURN STRADDLE JUMP (B 596)</u>	6	
	<u>STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5116)</u>	6	
	<u>½ STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5117)</u>	7	

F6. SPLIT LEAP / JUMP			
Base Name: Switch Split/ Scissors Leap			
10.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	SWITCH SPLIT LEAP (B 605)	5	
	SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (B616) <i>nur Mädchen</i>	6	
	SCISSORS LEAP ½ TURN (B 626)	6	
	SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT (637) <i>nur Mädchen</i>	7	
	SCISSORS LEAP 1/1 TURN (B 627)	7	
Base Name: Sagittal Split			
11.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	SPLIT JUMP (B 664)	4	
	1/1 TURN SPLIT JUMP (B 666)	6	
	SPLIT JUMP TO SPLIT (B 675) <i>nur Mädchen</i>	5	
	½ TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (B 676) <i>nur Mädchen</i>	6	
	1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (C 677) <i>nur Mädchen</i>	7	
	SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 696)	6	
	½ TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 697)	7	
F7. TURN			
Base Name: Passé Turn/ Horizontal			
12.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	2/1 TURNS- EN DEDANS (C 704)	4	
	3/1 TURNS- EN DEDANS (C 706)	6	
	1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 715)	5	
	2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 717)	7	
Base Name: Illusion			
13.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	FREE VERTICAL SPLIT	3	
	ILLUSION (C 724)	4	
	DOUBLE ILLUSION (C 726)	6	
	FREE ILLUSION (C 735)	5	
	FREE DOUBLE ILLUSION (C 737)	7	
1	WAHLELEMENT	2-7	

5.4 AK 18+ (Senior)

Verpflichtend gezeigt werden:

- 12 von 15 vorgegebenen **Wahlpflichtelementen** (pro Block nur 1 Element)
- **zusätzlich 1** freigestelltes **Wahlelement**, welches ebenfalls in die Wertung kommt
- Die Elemente werden in der vorgegebenen Reihenfolge geturnt.

Anforderungen bzgl. Landungen (gültig für alle gezeigten Elemente):

- Insgesamt maximal 6 Landungen

Übersicht der Elemente-Anforderungen

Anzahl Ele.	Element	Punkte	B-Note (Abzüge)
	F1. DYNAMIC STRENGTH		
w/ m	Base Name: A-Frame		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
1.	<u>EXPLOSIVE A-FRAME (A 114)</u>	4	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON (A 115)</u>	5	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN (A 126)</u>	6	
	<u>EXPLOSIVE A-FRAME ½ TURN TO WENSON (A 127)</u>	7	
	Base Name: Explosive High-V		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
2.	<u>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP (A 157)</u>	7	
	<u>EXPLOSIVE HIGH V ½ TWIST TO SPLIT (A 158)</u>	8	
	<u>EXPLOSIVE HIGH V ½ TWIST TO WENSON (A 159)</u>	9	
	F2.STATIC STRENGTH		
	Base Name: Support		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
3.	<u>L-SUPPORT 1/1 TURN (A 204)</u>	4	
	<u>L-SUPPORT 2/1 TURNS (A 206)</u>	6	
	<u>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN (A 214)</u>	4	
	<u>STRADDLE SUPPORT 2/1 TURN (A 216)</u>	6	

	F3. LEG CIRCLE		
	Base Name: Helicopter		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
4.	<u>HELICOPTER TO PUSH UP (A 334)</u>	4	
	<u>HELICOPTER TO SPLIT (A 345)</u>	5	
	<u>HELICOPTER TO WENSON (A 355)</u>	5	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO PU (A 336)</u>	6	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT (A 347)</u>	7	
	<u>HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON (A 357)</u>	7	
	F4.DYNAMIC JUMPS		
	Base Name: Air Turn/ Axel/ Off Axis		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
5.	<u>AIR TURN (B 403)</u>	3	
	<u>2/1 AIR TURNS (B 405)</u>	5	
	<u>AXEL (B 415)</u>	5	
	Base Name: Free Fall/ Gainer/ Scale		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
6.	<u>FREE FALL AIRBORNE (B 424)</u>	4	
	<u>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE (426)</u>	6	
	<u>GAINER ½ TWIST (B 435)</u>	5	
	<u>GAINER 1 ½ TWIST (B 437)</u>	7	
	<u>SCALE 1/1 TWIST (B 446)</u>	6	
	Base Name: Butterfly		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
7.	<u>BUTTERFLY (B 455)</u>	5	
	<u>BUTTERFLY 1/1 TWIST (B 457)</u>	7	
	F5.FORM JUMP		
	Base Name: Cossack		
	Wahl eines der folgenden Elemente:		
8.	<u>COSSACK JUMP (B533)</u>	3	
	<u>1/1 TURN COSSACK JUMP (B 535)</u>	5	
	<u>COSSACK JUMP TO SPLIT (B544) nur Mädchen</u>	4	
	<u>½ COSSACK JUMP TO SPLIT (B545) nur Mädchen</u>	5	
	<u>½ COSSACK JUMP ½ TWIST TO SPLIT (B 557) nur Mädchen</u>	6	
	<u>½ COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 557)</u>	7	
	Base Name: Pike		
9.	<u>1/1 TURN PIKE JUMP TWIST TO SPLIT (B 577) nur Mädchen</u>	7	
	<u>1/1 TURN PIKE JUMP (B 566)</u>	6	
	<u>½ TURN PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP (B 588)</u>	8	

Base Name: Straddle			
10.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>STRADDLE JUMP (594)</u>	4	
	<u>1/1 TURN STRADDLE JUMP (B 596)</u>	6	
	<u>STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5116)</u>	6	
	<u>1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5117)</u>	7	
	<u>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP (B 5118)</u>	8	
F6. SPLIT LEAP / JUMP			
Base Name: Switch Split/ Scissors Leap			
11.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SWITCH SPLIT LEAP (B 605)</u>	5	
	<u>SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT (B616) nur Mädchen</u>	6	
	<u>SWITCH SPLIT TO PUSH UP (B 607)</u>	7	
	<u>SWITCH SPLIT LEAP 1/2 TURN TO SPLIT (B617) nur Mädchen</u>	7	
	<u>SCISSORS LEAP 1/2 TURN (B 626)</u>	6	
	<u>SCISSORS LEAP 1/2 TURN TO SPLIT (637) nur Mädchen</u>	7	
	<u>SCISSORS LEAP 1/1 TURN (B 627)</u>	7	
Base Name: Sagittal Split			
12.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>SPLIT JUMP (B 664)</u>	4	
	<u>1/1 TURN SPLIT JUMP (B 666)</u>	6	
	<u>SPLIT JUMP TO SPLIT (B 675) nur Mädchen</u>	5	
	<u>1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (B 676) nur Mädchen</u>	6	
	<u>1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT (C 677) nur Mädchen</u>	7	
	<u>SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 696)</u>	6	
	<u>1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 697)</u>	7	
	<u>1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP (C 698)</u>	8	
F7. TURN			
Base Name: Passé Turn/ Horizontal			
13.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>2/1 TURNS- EN DEDANS (C 704)</u>	4	
	<u>3/1 TURNS- EN DEDANS (C 706)</u>	6	
	<u>1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 715)</u>	5	
	<u>2/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL- EN DEDANS (C 717)</u>	7	

	Base Name: Illusion		
14.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>ILLUSION (C 724)</u>	4	
	<u>DOUBLE ILLUSION (C 726)</u>	6	
	<u>TRIPLE ILLUSION (C 728)</u>	8	
15.	Wahl eines der folgenden Elemente:		
	<u>FREE ILLUSION (C 735)</u>	5	
	<u>FREE DOUBLE ILLUSION (C 737)</u>	7	
	<u>FREE TRIPLE ILLUSION (C 739)</u>	9	
16.	WAHLELEMENT	3-10	

6 Auswertung

Gemäß den erzielten Punkten in den einzelnen Bereichen, entsteht das Ranking pro Altersklasse. Jede Altersklasse wird dabei separat betrachtet und entsprechend der Leistungsdichte eingeteilt.

6.1 Regelung zur Berufung zum Landeskader

Den Landeskadertest bestanden hat man, wenn man mind. 30% der maximal zu erreichenden Punkte erreicht. Sollten dies mehr Athlet*innen erreichen als Kaderplätze zur Verfügung stehen, zählt das Ranking des Leistungsgrundlagentests.

7 Ausfall

7.1 Ausfall vor dem Leistungsgrundlagentest

Im Falle von Krankheit oder Verletzung zum Zeitpunkt des Leistungsgrundlagentests, muss ein Attest vor Testbeginn beim LFA des LTV eingereicht werden. Der Test kann dann nachgeholt werden (Termine werden durch jeweiligen LTV bekannt gegeben), um die Kaderberufung fristgerecht zum 01.01.2027 vornehmen zu können. Sollte der/die Athlet*in zu dem Zeitpunkt immer noch bzw. erneut verletzt oder krank sein, muss erneut ein Attest vor Testbeginn eingereicht werden. Es kann dann ein Antrag beim jeweiligen LFA der LTV gestellt werden zur Einzelfallbetrachtung, der in den entsprechenden Gremien diskutiert und entschieden wird.

7.2 Ausfall während des Leistungsgrundlagentests

Im Falle einer Verletzung während des Leistungsgrundlagentests, ist dies dem LFA zu melden und der Test muss ggf. in reduzierter Form oder abgebrochen werden. Der/Die Athlet*in hat dann die Möglichkeit den Test nachzuholen (Termine werden durch jeweiligen LTV bekannt gegeben). Sollte der/die Athlet*in zu dem Zeitpunkt immer noch bzw. erneut verletzt bzw. krank sein, muss erneut ein Attest vor Testbeginn eingereicht werden. Es kann dann ein Antrag beim jeweiligen LFA der LTV gestellt werden zur Einzelfallbetrachtung, der in den entsprechenden Gremien diskutiert und entschieden wird.

8 Anhang

8.1 Punkteverteilung Elemente

Zuordnung der ganzzahligen Elementewerte zu den Bewertungspunkten. Nicht erreichbare Bewertungspunkte sind mit „—“ gekennzeichnet; es wird nicht interpoliert.

PUNKTE	AK 9–11 WERT	AK 12–14 WERT	AK 15–17 WERT	AK 18+ WERT
0	0–4	0–9	0–23	0–37
1	—	10	24	38
2	—	11	25	39
3	5	12	26	40
4	—	13	27	41
5	—	14	28	42
6	6	15	29	43
7	—	16	30	44
8	—	17	31	45
9	7	18	32	46
10	—	19	33	47
11	—	20	34	48
12	8	21	35	49
13	—	22	36	50
14	—	—	37	51
15	9	23	38	52
16	—	—	39	53
17	—	24	40	54
18	10	—	41	55
19	—	25	42	56
20	—	—	43	57
21	11	26	44	58
22	—	—	45	59
23	—	27	46	60
24	12	—	47	61
25	—	28	48	62
26	—	—	—	63
27	13	29	49	64
28	—	—	—	65
29	—	30	50	66
30	14	—	—	67
31	—	31	51	68
32	—	—	—	69
33	15	32	52	70
34	—	—	—	71
35	—	33	53	72
36	16	—	—	—
37	—	34	54	73
38	—	—	—	—
39	17	35	55	74
40	—	—	—	—
41	—	36	56	75
42	18	—	—	—

PUNKTE	AK 9–11 WERT	AK 12–14 WERT	AK 15–17 WERT	AK 18+ WERT
43	—	37	57	76
44	—	—	—	—
45	19	38	58	77
46	—	—	—	—
47	—	39	59	78
48	20	—	—	—
49	—	40	60	79
50	—	—	—	—
51	21	41	61	80
52	—	—	—	—
53	—	42	62	81
54	22	—	—	—
55	—	43	63	82
56	—	—	—	—
57	23	44	64	83
58	—	—	—	—
59	—	45	65	84
60	24	—	—	—
61	—	46	66	85
62	—	—	—	—
63	—	47	67	86
64	25	—	—	—
65	—	48	68	87
66	—	—	—	—
67	—	49	69	88
68	26	—	—	—
69	—	50	70	89
70	—	—	—	—
71	—	51	71	90
72	27	—	—	—
73	—	52	72	91
74	—	—	—	—
75	—	53	73	92
76	28	—	—	—
77	—	54	74	93
78	—	—	—	—
79	—	55	75	94
80	29	—	—	—
81	—	56	76	95
82	—	—	—	—
83	—	57	77	96
84	30	—	—	—
85	—	58	78	97
86	—	—	—	—
87	—	—	—	—
88	31	59	79	98
89	—	—	—	—
90	—	—	—	—
91	—	60	80	99

PUNKTE	AK 9–11 WERT	AK 12–14 WERT	AK 15–17 WERT	AK 18+ WERT
92	32	—	—	—
93	—	—	—	—
94	—	61	81	100
95	—	—	—	—
96	33	—	—	—
97	—	62	82	101
98	—	—	—	—
99	—	—	—	—
100	34	63	83	102

8.2 Punkteverteilung Elemente-Ausführung

PUNKTE	AK 9–11 ABZUG	AK 12–14 ABZUG	AK 15–17 ABZUG	AK 18+ ABZUG
100	1,1	1,1	1,2	1,3
98	1,2	1,2	1,3	1,4
96	1,3	1,3	1,4	1,5
94	1,4	1,4	1,5	1,6
92	1,5	1,5	1,6	1,7
90	1,6	1,6	1,7	1,8
88	1,7	1,7	1,8	1,9
86	1,8	1,8	1,9	2
84	1,9	1,9	2	2,1
82	2	2	2,1	2,2
80	2,1	2,1	2,2	2,3
78	2,2	2,2	2,3	2,4
76	2,3	2,3	2,4	2,5
74	2,4	2,4	2,5	2,6
72	2,5	2,5	2,6	2,7
70	2,6	2,6	2,7	2,8
68	2,7	2,7	2,8	2,9
66	2,8	2,8	2,9	3
64	2,9	2,9	3	3,1
62	3	3	3,1	3,2
60	3,1	3,1	3,2	3,3
58	3,2	3,2	3,3	3,4
56	3,3	3,3	3,4	3,5
54	3,4	3,4	3,5	3,6
52	3,5	3,5	3,6	3,7
50	3,6	3,6	3,7	3,8
48	3,7	3,7	3,8	3,9
46	3,8	3,8	3,9	4
44	3,9	3,9	4	4,1
42	4	4	4,1	4,2
40	4,1	4,1	4,2	4,3
38	4,2	4,2	4,3	4,4
36	4,3	4,3	4,4	4,5
34	4,4	4,4	4,5	4,6
32	4,5	4,5	4,6	4,7
30	4,6	4,6	4,7	4,8
28	4,7	4,7	4,8	4,9

PUNKTE	AK 9–11 ABZUG	AK 12–14 ABZUG	AK 15–17 ABZUG	AK 18+ ABZUG
26	4,8	4,8	4,9	5
24	4,9	4,9	5	5,1
22	5	5	5,1	5,2
20	5,1	5,1	5,2	5,3
18	5,2	5,2	5,3	5,4
16	5,3	5,3	5,4	5,5
14	5,4	5,4	5,5	5,6
12	5,5	5,5	5,6	5,7
10	5,6	5,6	5,7	5,8
8	5,7	5,7	5,8	5,9
6	5,8	5,8	5,9	6
4	5,9	5,9	6	6,1
2	6	6	6,1	6,2
0	6,1	6,1	6,2	6,3

8.3 Punkteverteilung Turnen-Ausführung

PUNKTE	ABZUG
30	0,0
29	-0,3
28	-0,6
27	-0,9
26	-1,2
25	-1,5
24	-1,8
23	-2,1
22	-2,4
21	-2,7
20	-3,0
19	-3,3
18	-3,6
17	-3,9
16	-4,2
15	-4,5
14	-4,8
13	-5,1
12	-5,4
11	-5,7
10	-6,0
9	-6,3
8	-6,6
7	-6,9
6	-7,2
5	-7,5
4	-7,8
3	-8,1
2	-8,4
1	-8,7
0	-9,0